Burt Goldman

Tinerețe fără Bătrânețe

www.espsystem.eu
Editura ESP SYSTEM Timisoara
ISBN 978-606-8606-09-5
9 786068 606095

Burt Goldman

Tinerețe fără Bătrânețe



Editura ESP SYSTEM
Timișoara, 2015



CUPRINS



ETERNA REGULĂ NUMĂRUL UNU

Eterna cale rapidă spre tinereţe şi longevitate

Întotdeauna îmi voi aminti de Charlie Lansky. Charlie era croitor. A învăţat această meserie pe când era copil în Polonia anilor '30. În acele vremuri, copiii erau învăţaţi să practice meseriile părinţilor, iar Charlie nu a fost o excepţie. Tatăl său era priceput şi la alte lucruri de vreme ce a reuşit să plece din Cracovia împreună cu Charlie şi cu mama copilului, soţia lui, cu doar trei luni înainte ca Hitler şi armatele sale să distrugă ţara. L-am întâlnit pe Charlie în timpul unei întruniri sociale la mine acasă în urmă cu 20 ani şi l-am considerat prieten în tot acest timp. Nu aveam nimic în comun, sau poate doar vârsta. Charlie era născut în 1927, la fel ca mine. Locul naşterii mele era la New York, la enormă distanţă de sătucul din Polonia.

Nici eu şi nici ceilalţi băieţi pe care-i cunoşteam din vecini nu ştiam vreo meserie. Abilităţile lui Charlie în a lucra la maşina de cusut l-au menţinut în branşă şi a rămas croitor până când şi-a dat seama că nu mai poate trece aţa prin ac pentru că nu mai vedea la fel de bine ca pe vremuri. Iar artrita îi deformase degetele, încât îi era dificil să mai folosească foarfeci. Charlie a

fost obligat să se pensioneze în 2001 la frumoasa vârstă de 74 de ani. L-am întrebat ce avea de gând să facă, iar el mi-a aruncat o privire întristată şi a ridicat din umeri. "Ce pot să fac?" îmi zicea el, sunt prea bătrân să învăţ o meserie nouă, şi în plus, cu artrita mea ce aş putea face?"

Charlie se îmbolnăvise de un crez care cauzează probleme pentru mai mult de 80% din populaţia lumii; pierderea capacităţii de automotivare. Am pierdut legătura cu Charlie timp de câţiva ani şi următoarea dată când l-am văzut la un restaurant din oraş am fost şocat. Privindu-l, mă gândeam: "Dumne-zeule, atât de bătrân sunt?" Am mers la baie să mă văd în oglindă, după care am mers din nou să-l văd pe Charlie. Eu arătam mai degrabă ca fiul său, nu ca cineva de vârsta lui. Am stat de vorbă o vreme şi am aflat că zilele lui Charlie se compuneau în principal din a sta acasă, lecturi şi vizionări la televizor, câte o plimbare în jurul blocului din când în când. Am mai povestit, iar după o vreme eu am plecat adâncit în gânduri. Acela a fost momentul când am hotărât să aflu de ce îmbătrânise atât de mult în doar câţiva ani. E timpul pentru mai multă cercetare. Iată ce am descoperit.

În general, sexagenarii simt că au trecut de un anumit prag care-ţi spune că eşti un cetăţean senior, un eufemism pentru "copile, începi să îmbătrâneşti". Şi multe locuri oferă reduceri pentru cei peste

şaizeci de ani, începi să beneficiezi de asigurarea de pensie şi până şi guvernul îţi spune că ai îmbătrânit. Cei cu vârsta de şaptezeci de ani arată şi se simt încă şi mai bătrâni, iar aceştia aud despre prieteni de-ai lor căzând ca muştele, dar în acelaşi timp aud şi despre vedete care părăsesc planeta. Oamenii cu vârsta de optzeci de ani, în cea mai mare parte, arată de parcă ar fi antici şi mulţi dintre ei simt că viaţa lor este o cameră de aşteptare pentru lumea de apoi. Cei de nouăzeci de ani se împleticesc prin viaţă, mirându-se că încă mai sunt vii. Viaţa după vârsta de şaptezeci de ani pare să fie legată de amintiri din perioada vârstei de patruzeci - cincizeci de ani, presărată cu câte-un gând nostalgic din adolescenţă sau de la douăzeci şi ceva de ani. Cei mai mulţi oameni trecuţi de şaptezeci de ani privesc spre perioada când aveau patruzeci şi cinci de ani şi erau la apogeul energiilor lor mentale şi fizice.

Şi atunci cu mine ce s-a întâmplat? La vârsta de şaptezeci de ani m-am hotărât să încep o carieră nouă, ajunsesem cât se putea de departe cu precedenta. M-am hotărât să învăţ fotografie şi curând aveam fotografii expuse într-un muzeu din Oklahoma City. La şaptezeci şi opt de ani mă gândeam că aş putea să mă apuc de pictură. Nu ştiam nimic despre pictură, dar fiecare trebuie să înceapă de undeva. În curând lucrările mele se vindeau peste tot în lume. Când am împlinit optzeci de ani am hotărât să văd ce-i cu internetul, am

auzit atâtea poveşti de succes, cele mai multe dintre ele despre tineri de douăzeci şi ceva de ani. Până la urmă, ce naiba, la câtă experienţă aveam, mi-am dat seama că ar trebui să pot să concurez cu ei. Aşa că, am învăţat totul despre calculator şi am deschis o firmă pe internet chiar după ce am împlinit optzeci de ani. Acum am optzeci şi şapte de ani şi am trei afaceri înfloritoare pe internet ce îmi aduc mai multe venituri decât produceam pe când eram activ în comerţ, la vârstele de patruzeci-cincizeci de ani. Majoritatea celor cu vârsta de peste optzeci de ani atunci când se privesc în oglindă văd un bărbat bătrân; sau o femeie bătrână. Eu însumi văd un bărbat în floarea vârstei, plin de entuziasm pentru ziua ce vine şi care are atâtea de făcut încât sfârşitul de săptămână nu înseamnă altceva decât încă două zile la dispoziţie pentru a-mi îndeplini sarcinile. Da, muncesc şapte zile pe săptămână, cam douăsprezece ore pe zi şi îmi place fiecare minut. Pe când scriu aceste rânduri este ora unsprezece seara. Mă pregătesc să închei pe ziua de astăzi pentru că sunt cam obosit. Dar mă voi trezi ca de obicei dimineaţa la şase şi jumătate. Voi lua micul dejun, o să ascult ştirile în timp ce beau o ceaşcă de cafea şi savurez un rulou cu unt, apoi o să pornesc calculatorul ca să verific e-mailurile, după care voi scrie, voi picta sau voi medita.

Acum este dimineaţă. După un somn odihnitor, m-am trezit o singură dată cu

ideea de a cumpăra o cameră video profesională şi să fac filmări cu mine pictând, lecturând sau poate făcând un seminar. Ar trebui să învăţ cum se foloseşte, dar asta ar fi un proiect interesant pentru mine. Mă voi informa în timpul acestei săptămâni. Până la sfârşitul săptămânii voi şti deja suficient încât să pot cumpăra camera potrivită. Întotdeauna pot plăti un profesionist să lucreze cu mine timp de o săptămână până ce învăţ să o folosesc. În timp ce scriu acestea, încep să simt cum porneşte valul de energie care apare de fiecare dată când un gând nou prinde propria lui energie pentru acţiunea iniţială. Folosirea unei camere profesionale îmi va deschide tot felul de porţi prin care să ofer o multitudine de filmări online, filmări ce vor fi folositoare tuturor oamenilor.

Un alt gând care mi-a venit aseară este metoda digitală de descărcare a cărţilor, ar trebui să pot oferi toate cele paisprezece nuvele şi volume de non-ficţiune pe care le-am scris. Va trebui să rezolv acest lucru. Adesea îmi vin idei în toiul nopţii sau dimineaţa devreme. Înţelegeţi de ce râd când aud pe vreunul dintre contemporanii mei spunând că este prea bătrân ca să schimbe cariera, sau prea bătrân ca să înveţe o abilitate nouă, sau până şi că ar fi prea bătrân pentru a savura un nou hobby. Aiureli. **Nu eşti niciodată prea bătrân.**

L-am sunat pe Charlie şi i-am spus că vreau să vorbesc cu el. A venit la mine

acasă şi ne-am aşezat în faţa calculatorului şi am petrecut vreo oră arătându-i paginile mele web şi oferindu-i să citească câteva pagini din cărţile scrise de mine. Apoi am făcut un tur al casei în timp ce i-am explicat mare parte din fotografiile şi arta mea. Cincizeci şi şapte dintre pânzele mele originale şi opt fotografii mari se află expuse pe pereţii casei. Unele încăperi arată de parcă ai fi păşit într-o galerie de artă. Toate pânzele au fost pictate în timpul perioadei de trei ani, între vârsta de 78 şi 81 de ani. Încă mai pictez când am timp, însă nu am început o pânză nouă de o lună sau aşa ceva. Dacă voi începe producţia video va trebui să îmi rezerv un timp pentru mine însumi. I-am arătat lui Charlie ce am făcut nu pentru a mă lăuda, ci pentru a-i lumina calea înspre posibilităţile ce există după vârsta de 80 de ani. Că viaţa nu s-a încheiat la 70 sau la 80, nici chiar la 90 de ani.

Uneori este necesar să explic unor prieteni, care îmi cer să îi însoţesc la golf sau la jocuri de cărţi sau la tenis ori alte astfel de activităţi, că pur şi simplu nu am timp, iar lor li se pare greu de crezut. Am jucat golf însă durează vreo cinci ore, iar eu am ceva mai bun de făcut cu timpul acesta. Jocul de cărţi este pierdere totală de timp pentru mine. Cu tenisul faci multă mişcare şi ăsta este un lucru bun, dar totuşi, durează. Mai degrabă mi-aş petrece timpul scriind sau făcând alte lucruri care îmi plac, cum ar fi pictura sau poate chiar un pic de

fotografie, pe care am neglijat-o timp de câţiva ani.

Şi mai presus de toate acestea, trebuie să petrec timp cu soţia mea sexagenară care doreşte să facă câte ceva; din cauză că sunt octogenar şi nu mai vreau neapărat să fac aceleaşi lucruri, mă adaptez. Într-una din zilele trecute am mers la plimbare cu ea prin Canioanele Indiene din Palm Springs. Am luat prânzul într-un loc liniştit lângă pârâu, într-un loc în care o cădere mică de apă clipoceşte pe o lespede de piatră. Mi-am uitat Ipad-ul acasă. Asta a înveselit-o şi chiar m-a făcut să mă împrospătez, deşi cu greu mă despart de calculator, atât de multă muncă am de făcut. Dar daţi-mi voie să repet, este o muncă care-mi place, aşa că poate „munca" nu este cuvântul potrivit.

L-am dus pe Charlie la Canioanele Indiene în urmă cu o săptămână, dar când a văzut cărarea unduindu-se în sus şi în jos peste formaţiunile de piatră a cerut să se întoarcă la el acasă. Pe drum l-am întrebat ce hobbyuri are, "Nu am niciun hobby", a răspuns el. Am aflat că singurul lucru pe care îl făcea ca să-şi ocupe mintea, în afară de vizionarea la televizor, era un joc săptămânal de poker unde se întâlnea cu câţiva de vârsta lui. Fiind încă interesat de studiul factorului de îmbătrânire am întrebat dacă aş putea participa la unul dintre aceste jocuri. A fost încântat, iar săptămâna următoare m-am aşezat alături de grupul de şase bărbaţi şi o femeie la un joc de

draw poker. Nu jocul era cel care mă interesa atât, ci şansa de a sta de vorbă cu nişte străini, cu care eram de aproximativ aceeaşi vârstă.

Toţi erau pensionari şi abia aşteptau întâlnirea lor săptămânală. Conversau despre lucruri care s-au întâmplat cu mult timp în urmă şi dintr-o dată mi-a picat fisa; ăsta era motivul pentru care îmbătrâniseră atât de rapid, erau cu toţii blocaţi în trecut. Unul dintre ei a spus că ar fi putut cumpăra o proprietate la o zecime din preţul la care era cândva şi lucrul acesta i-a incitat pe toţi. Fiecare avea o poveste despre ce au făcut, nu au făcut, ar fi trebuit să facă şi de care le părea rău. Cei mai mulţi de acolo nu aveau nici măcar un plan de viitor în afară de vreun restaurant la care plănuiau să meargă peste câteva zile sau jocul de săptămâna viitoare. Doi dintre ei urmau să plece în croazieră peste vreo trei luni dar când au spus acest lucru, restul grupului a început o disertaţie care descria croazierele pe care au călătorit în trecut. Trecutul, trecutul, trecutul. Toţi trăiau în trecut.

Apoi mi-am dat seama că tot ceea ce făceam era pentru viitor. De curând începusem două cărţi, dintre care una era volumul doi al unei fantezii istorice pe care o am scris-o, iar cealaltă fiind o lucrare non-fictivă asupra conceptului de dimensiuni multiple. De asemenea menţineam o pagină web fiindcă din ce în ce mai mulţi oameni erau interesaţi de picturile mele şi

astfel am hotărât să pun la dispoziţie spre vânzare copii ale pânzelor mele. În plus faţă de asta am fost plătit să pictez o serie de pânze ce se compunea din copii ale originalelor ce se aflau pe peretele unui muzeu. Iar scopul meu direct era să achiziţionez o cameră profesională pe care să învăţ să o folosesc. Îmi doresc foarte mult să produc o serie video utilă ce poate fi accesată pe internet şi care ar putea fi pusă şi pe suporturi DVD.

Când toate acestea sunt strânse într-o singură idee, cred că totul stă în **atitudine**. Acolo se află secretul tinereţii eterne, în atitudine. Acum aveam în minte imaginea atât de necesară a felului în care să îl aduc din nou pe Charlie în lumea celor vii. Trebuia să îl determin să îşi schimbe atitudinea. Charlie era ca o locomotivă care deraiase cumva; eram hotărât să fac ceea ce puteam pentru a-l pune din nou pe şine.

Următorul capitol este dedicat felului cum am procedat. Veţi afla despre trio-ul Dorian – 3 secrete pe care le-am învăţat de mult. Eu cred cu convingere că vârsta este o stare a minţii. Veţi mai afla cum şi de ce m-am despărţit de oamenii obosiţi şi bătrâni. După ce m-am gândit destul de mult, am descoperit trei secrete de bază, însă vitale, despre cum să dezvolţi atitudinea eternei tinereţi, atât fizic cât şi mental. Secrete ce ar trebui să fie la îndemâna tuturor, pentru că Trio-ul Dorian, aşa cum numesc eu aceste secrete ale

Tinereţii Eterne, nu doar că-ţi pot schimba viaţa, ci pot crea o paradigmă nouă, care-ţi va permite să savurezi anii maturităţii chiar mai mult decât ţi-au plăcut anii tinereţii. Am numit secretele după personajul lui Oscar Wilde din fabuloasa sa carte Portretul lui Dorian Gray. Dorian Gray nu a îmbătrânit niciodată, însă a îmbătrânit chipul din portretul său, având aspect tot mai bătrân şi mai grotesc cu fiecare faptă rea a lui Dorian, care la vârsta de şaptezeci de ani arăta la fel ca la nouăsprezece.

Trio-ul Dorian nu se compune din poţiuni, elixiruri sau portrete magice, ci din intuiţii logice care vor aduce la suprafaţă circuitele electrice şi chimice care controlează tinereţea şi longevitatea, chiar din propriile voastre celule. Aşa că pregăteşte-te, prietene; fii pregătit pentru o călătorie ce a fost creată pentru a crea un nou tu; un tu vibrant, fericit, care abia aşteaptă următoarele săptămâni, luni şi ani, bucurându-se cu anticipaţie, la fel ca mine. Iar acum aşează-te, relaxează-te, citeşte capitolul următor, iar eu îţi voi povesti cum şi-a pus Charlie viaţa pe roate şi cât de mult îl interesează cele ce îl aşteaptă de acum înainte. Astfel vei învăţa primul secret din Trio-ul Dorian; Supratensiunea.

ETERNA REGULĂ NUMĂRUL DOI

Supratensiunea, primul secret al Trio-ului Dorian

După ce a fost plecat o lună de zile, l-am văzut din nou pe Charlie Lansky la restaurantul local. L-am întrebat unde a fost plecat şi am aflat că l-a vizitat pre fratele său din Cleveland. Nu cred că fusese o călătorie prea benefică pentru Charlie pentru că arăta şi mai bătrân decât la ultima noastră întâlnire, iar energia lui era zero. Făcea totul cu viteză încetinită. M-am hotărât atunci pe loc să-l ajut pe Charlie să-şi redobândească energia învăţându-l primul secret al Trio-ului Dorian, Supratensiunea. Înainte de a-l face să-şi schimbe cu adevărat atitudinea faţă de viaţă şi faţă de el însuşi, era necesar să aibă suficientă energie ca să-şi dea seama că ar putea s-o facă. I-am spus lui Charlie despre Lori Fresheis, care m-a vizitat în speranţa că aş putea s-o ajut în vreun fel să scape de letargie. Era mereu atât de obosită încât şi-a pierdut interesul pentru orice. Singurul motiv pentru care a venit la seminarul meu a fost acela că a auzit despre aşa-zisele miracole ce se întâmplau şi, de vreme ce fiica ei urma să se mărite într-o lună avea nevoie de ajutor pentru a-şi stimula un interes.

Ei bine, părea să fie un caz interesant, suna de parcă tot ce avea Lori nevoie era o injecţie cu energie. Ceva care să-i dea energie dar care să fie sub propriul ei control. Aveam exact ceea ce trebuie; era primul secret al Trio-ului Dorian, l-am denumit Supratensiunea. Am spus că vârsta este o stare de spirit şi nimic nu creează o stare mai adâncă de depresie şi de disperare decât letargia. Lori a trebuit să depăşească o fire ce devenise letargică prin inactivitatea ce se datora lipsei de energie. Iată ce am învăţat-o pe Lori să facă.

I-am spus, ""Lori, ridică-te şi încordează-ţi picioarele. Imaginează-ţi că încerci să prinzi pământul cu degetele de la picioare; ţi se vor încorda şi gambele, dar acesta este un lucru bun, vrei să se întâmple asta, menţine tensiunea timp de cinci secunde. Eliberează tensiunea din picioare şi încordează-ţi gambele, genunchi şi pulpele. Menţine încordarea timp de cinci secunde şi apoi eliberează-o. Acum încordează-ţi fesele şi muşchii stomacului timp de cinci secunde. Acum partea de jos a spatelui. Iar acum pieptul şi spatele. Eliberează tensiunea şi încordează-ţi umerii, braţele şi mâinile timp de cinci secunde. Eliberează şi tensionează gâtul şi capul. Bine.

Acum ne întoarcem la picioare, însă de data aceasta să menţii tensiunea până ce ajungi la cap. Cu alte cuvinte, încordează-ţi picioarele şi menţine tensiunea, apoi încordează-ţi gambele, pulpele, fesele,

partea de jos a spatelui şi abdomenul, pieptul, braţele şi mâinile, gâtul şi capul. Ar trebui să tremuri de energie în momentul ăsta, menţine încordarea timp de zece secunde, iar apoi relaxează-te. Aceasta a fost *Supratensiunea*. Te vei simţi de parcă celulele tale s-au încărcat cu energie. Fă asta de trei ori, una după alta, de fiecare dată când faci asta de trei ori la rând se cheamă că ai făcut un set. Dacă ai nevoie de şi mai multă energie, fă exerciţiul încă de trei ori, cu pauze de cinci minute între seturile de exerciţii".

Lori a făcut exerciţiul în faţa clasei, ajutându-mă astfel să demonstrez *Supratensiunea*. Ea a spus că într-adevăr se simte mai energizată. Letargia ei părea să fi dispărut. O săptămână mai târziu a povestit că a folosit exerciţiul de două ori pe zi şi se simţea ca o femeie nouă, aproape că simţea valul de energie ce-i intra în corp după câteva seturi de exerciţii.

I-am povestit lui Charlie povestea lui Lori pentru că părea să gândească asemenea lui Lori, anume că viaţa s-a sfârşit. Atât pofta de mâncare, cât şi cea pentru viaţă l-au părăsit, însă supratensiunea părea destul de simplă, aşa că era dispus s-o încerce.

Am rămas lângă el în timp ce s-a ridicat în picioare şi, după câteva întrebări, a făcut un set de exerciţii. Mi-a spus că se simţea un pic mai bine, iar eu l-am convins să

parcurgă încă un set şi încă unul, până ce a făcut trei seturi. Cu zâmbetul pe buze m-a întrebat dacă poate să mai facă unul. A mai făcut un set după care s-a aşezat înmărmurit. El zicea: "Burt, mă simt minunat. Ce anume fac aceste încordări ale corpului?"

I-am explicat. Principalul motiv pentru care oamenii de vârstele a doua şi a treia obosesc se datorează mai ales felului cum sunt structurate celulele corpului. Fiecare celulă conţine un echilibru între potasiu şi sodiu. Când eşti tânăr, preadolescent sau adolescent, echilibrul este puternic şi fiecare celulă vibrează de energie. Pe măsură ce îmbătrâneşti, echilibrul acesta este afectat. Este mai uşor de înţeles făcând comparaţia cu o baterie reîncărcabilă. Dacă bateria este proaspătă, îşi face treaba timp de săptămâni întregi, iar apoi, după un scurt ciclu de reîncărcare este din nou proaspătă şi poate începe lucrul. Dar după un număr de încărcări îţi vei da seama că săptămânile de energie s-au transformat în zile iar încărcarea durează mai mult, după o utilizare mai îndelungată, energia bateriei scade la doar câteva ore de funcţionare, iar încărcarea durează la fel de mult ca şi duratele de utilizare. Bateria slăbeşte tot mai mult până ce devine inutilizabilă şi trebuie înlocuită cu o baterie nouă.

În acelaşi fel, bateriile organismului, anume celulele, dublează acţiunile bateriei.

Pe măsură ce înaintezi în vârstă, celulele se deteriorează, în principal din cauza dereglării echilibrului între sodiu şi potasiu. Acesta este, fără îndoială, un lucru firesc, insuflat de natură pentru supravieţuirea speciei, făcând astfel loc pentru populaţia viitoare. Întrebarea este cum să revigorăm celulele şi să restabilim echilibrul sodiu - potasiu pentru o energie înnoită?

Ca tânăr eşti mereu activ. Să urmărim un copil de cinci ani care stă în picioare într-un magazin, aşteptând ca mama lui să facă cumpărăturile. Copilul are atâta energie încât nu poate sta locului, ţopăie de pe un picior pe celălalt, îşi mişcă braţele, aleargă de colo, colo până la plecare. Mama se îndreaptă înspre maşină în timp ce copilul aleargă la maşină, înapoi înspre mamă şi iar spre maşină; este mereu în mişcare. Această activitate în sine reîncarcă bateriile celulelor. Ca adolescent, se întâmplă lucruri asemănătoare, mişcare constantă, energie, bateriile se încarcă permanent. Pe măsura înaintării în vârstă activităţile fizice se încetinesc iar apoi se opresc complet, în timp ce individul stă comod într-un fotoliu confortabil fără vreo activitate în afară de schimbarea postului de televiziune de la butoanele telecomenzii.

Mişcarea continuă a tânărului creează tensiuni în muşchi şi celule pentru a stimula încărcarea acestor celule; într-o anumită măsură, acesta este şi rezultatul tensionării muşchilor în timpul seturilor de

supratensiune, şi anume reîncărcarea celulelor. De aceea te simţi energizat după ce faci câteva seturi complete.

Cam de asta avea nevoie Charlie Lansky, era ca un copil cu o jucărie de curând găsită. Făcea deja planuri să meargă cu maşina, din Los Angeles până la San Francisco, iar data următoare când l-am văzut se pregătea să plece într-o croazieră spre Caraibe. Arăta destul de bine, se pare că a luat lecţii de tenis şi a stat la soare în ultima lună mai mult decât în toţi ultimii ani. Vorbea mai mult despre lucruri pe care urma să le facă; nu despre lucruri pe care le-a făcut acum douăzeci de ani, iar atunci mi-a fost clar că supratensiunea a funcţionat pentru el.

Poate ai vrea să ştii dacă practic eu supratensiunea. Bineînţeles că o folosesc. Eu folosesc Trio-ul Dorian chiar des, dar înainte de a-ţi spune despre cel de-al doilea secret, dă-mi voie să recapitulez pentru tine supratensiunea. Este simplă, uşor de folosit şi eficientă. O poţi folosi stând în picioare, şezând sau stând întins. Iată cum aş descrie exerciţiul pentru poziţia stând în picioare:

Începe cu picioarele, în timp ce stai drept, imaginează-ţi că picioarele ţi se încordează şi chiar încordează-le, imaginează-ţi că stai în nisip şi că apuci nisipul cu degetele goale ale picioarelor, apoi încordează-ţi gleznele, menţine

încordarea timp de cinci secunde, apoi în sus pe corp, pe măsură ce relaxezi o parte, tensionează următoarea anume gambele, genunchii şi pulpele; tensionează uşor, nu te încorda prea tare. Mai târziu, după ce vei fi folosit supratensiunea timp de câteva săptămâni, vei putea mări tensiunea.

Apoi încordează muşchii feselor şi partea de jos a abdomenului, apoi partea de jos a spatelui, tot spatele, apoi pieptul, apoi încordează braţele şi mâinile, apoi gâtul, faţa şi capul. După ce ai parcurs complet aceşti paşi, eliberând fiecare tensiune după cinci secunde, inspiră adânc şi, începând cu picioarele, porneşte în sus pe corp în aceeaşi manieră cu excepţia că, de data aceasta vei menţine tensiunea fiecărei părţi până ce ajungi la cap, vei menţine încordarea timp de cinci secunde după care vei elibera tensiunea. Parcurge paşii din nou în acelaşi fel şi apoi încă o dată în aşa fel încât să o fi parcurs de trei ori; acesta este un set. Aşteaptă zece minute după care fă încă un set, ia încă o pauză de zece minute după care fă încă un set de exerciţii, în aşa fel încât să fi completat trei seturi de tehnica numită: supratensiune.

Poţi face aceste seturi stând întins în pat, încordează-ţi părţile corpului de la picioare în sus, exact ca şi când ai sta în picioare.

În cazul în care te simţi letargic în timp

ce conduci maşina, încordează-ţi fesele, braţele şi mâinile timp de cinci secunde şi îţi vei da astfel un plus de energie.

Altă utilitate extraordinară a supra-tensiunii este postura. Fă o plimbare şi tensionează-ţi uşor capul şi umerii. Acum vei simţi doar un mic plus de energie, vei constata că te mişti cu spatele drept şi cu capul şi umerii în poziţia corectă. De fapt, am denumit încordarea capului şi a umerilor ca fiind: *Supratensiunea Regală*, deoarece este poziţia regilor.

Aminteşte-ţi că factorul principal care face distincţia între bătrâneţe şi tinereţe este aspectul energetic. Tinereţe egal energie. Primul secret al Trio-ului Dorian este de a întârzia îmbătrânirea prin folosirea unui mijloc de a controla acea energie.

Pe cel de-al doilea secret l-am numit: *Vârfuri şi Baze*. Vârfuri şi Baze îţi va reda acel sentiment că ţâşneşti din patul tău, sentiment pe care l-ai avut în adolescenţă; iată încă o faţetă a Trio-ului Dorian pe care o folosesc mereu. După ce practici Supratensiunea şi te simţi confortabil, poţi trece la următorul aspect al Trio-ului Dorian, numit Vârfuri şi Baze. Vei afla toate acestea în capitolul următor.

În plus, vei afla secretul utilizării unei combinaţii între resursele tale mentale şi fizice pentru a-ţi vindeca diferite părţi ale corpului folosind Tensiunea de Putere, o modificare a Supratensiunii pentru

eradicarea durerii şi, în unele cazuri, eliminarea bolii în sine.

Probabil vă întrebaţi: Acesta este un exerciţiu? Nu, nu este un exerciţiu. În orice caz înainte să exersezi, ai nevoie de energia şi motivaţia de a începe. Supratensiunea îţi va oferi stimulul iniţial pentru start. Nu poţi exersa aşezat fiind pe un scaun comod însă poţi practica Supratensiunea aşezat fiind pe o canapea, iar acest lucru te va stimula să faci mai multe; să vorbeşti, să faci ceva de natură fizică, să faci exerciţii.



ETERNA REGULĂ NUMĂRUL TREI

Vârfuri şi Baze, al doilea secret al Trio-ului Dorian

Mintea ta este creatoarea unor lucruri de care încă nu eşti conştient, în orice caz, atunci când cineva îţi arată cum să faci, totul devine de la sine înţeles. Ai mai mult control asupra minţii decât crezi. Ca exemplu, îţi voi arăta cum să controlezi muşchii braţului. Va fi un lucru simplu, dar va fi ceva ce va explica o mare parte din ceea ce urmează. În primul rând vom face braţul tău să fie mai uşor, sau mai degrabă muşchii tăi vor simţi o sarcină uşoară pentru ridicarea braţului. Nu fi preocupat de motivul pentru care se întâmplă aşa, acesta este doar un exemplu pentru cât de mult control are mintea ta asupra corpului tău.

Ţine braţul ridicat la distanţă de corp. Chiar în poziţie orizontală şi cu palma orientată în jos. Acum gândeşte-te la partea de jos a braţului şi la mână. Cu gândul la baza braţului şi la mână, încearcă să ridici braţul înspre tavan. E mai greu să ridici, nu-i aşa? Unele persoane, atunci când se concentrează la baza braţului şi la mână chiar nu reuşesc să ridice braţul deloc. De ce? Mâna ta nu a devenit deloc mai uşoară, răspunsul este că, simplul fapt de a te gândi la baza braţului şi la mână te va

împiedica să ridici ceva în plan fizic. Ceea ce ne arată că există momente când nivelul mental este mai puternic decât nivelul fizic. Acestea sunt informaţii foarte utile şi în scurt timp veţi vedea de ce. Ai putea spune, bine, dar cum poate aşa ceva să fie util la altceva decât pentru o scamatorie la petreceri? Ei bine, dă-mi voie să-ţi spun cum anume.

Tocmai am utilizat una din marile legi ale fizicii, legea atracţiei, şi pentru fiecare acţiune există o re-acţiune. Să vedem ce s-a petrecut; te-ai gândit la partea braţului ce se află înspre tavan, partea de sus, vârful este totdeauna în sus, iar astfel, la nivel fizic urmează gândul în sus. Inversul s-a adeverit atunci când te gândeai la partea de jos a braţului. Baza este mereu jos iar atunci când ai încercat să ridici braţul, interpretarea minţii tale era de a aduce braţul jos cu toate că încercai să-l ridici. Această forţă este atât de reală încât o folosesc şi în alte feluri, de fapt în multe feluri; iată două feluri interesante:

Atunci când ies la plimbare, iar poteca începe să urce câteva grade, îmi imaginez că o mână mă ajută din spate. Iar drumul devine uşor de parcurs pentru mine. Iată încă unul. Dimineaţa, de obicei sunt pregătit să mă ridic din pat de îndată ce deschid ochii, însă în puţinele cazuri în care nu vreau să mă ridic din pat, deşi ar trebui, mă concentrez asupra părţii de sus a corpului. Dacă mă aflu întins pe spate, mă

concentrez asupra părţii de sus a picioarelor, asupra abdomenului şi pieptului, asupra feţei şi capului. Dacă mă aflu întins pe burtă mă concentrez asupra spatelui meu. Şi făcând acest lucru, practic plutesc afară din pat. Oamenii cărora li se pare greu să se ridice din pat dimineaţa sunt de obicei întinşi pe burtă iar atunci când deschid ochii, singurul lucru la care se pot gândi este cât de comod se simt părţile de jos ale corpurilor lor. Ei se concentrează asupra stomacului, pieptului şi feţei şi asupra senzaţiei plăcute pe care o au în aceste părţi ale corpului. Devine foarte dificil să coboare din pat pentru că se află lipiţi acolo. Iar lipiciul a fost creat cu ajutorul unui simplu gând.

Acesta este al doilea secret al trio-ului Dorian, numit *vârfuri şi baze*. Este foarte util mai ales în sport. În baseball, cel care ţine bastonul se concentrează asupra acelei părţi a lemnului care va lovi mingea, jucătorul de golf se concentrează asupra punctului de contact în timp ce balansează crosa pentru a-şi pregăti lovitura, jucătorul de tenis se concentrează asupra suprafeţei rachetei, fotbalistul se concentrează asupra acelei părţi a piciorului care va lovi mingea şi aşa mai departe.

În acest punct, doresc să-mi exprim un gând. Voi folosi metafora unei cărţi despre dietă. Aruncaţi o privire peste cartea tipică de dietă, sunt cu miile, şi veţi găsi în mare cam acelaşi format. Pline de balast. Vei

găsi un istoric, o justificare şi o descriere a dietei la începutul cărţii; adică balast, apoi, pe la mijlocul cărţii vei găsi câteva pagini ce conţin dieta în sine, asta este partea bună, iar apoi alt balast pentru a umple cartea, reţete. Te-ai putea întreba, de ce nu tipăresc dieta pe o pagină sau două; iar răspunsul este evident; nu poţi primi 30$ pentru o pagină sau două.

Bine, dar ce legătură are această poveste cu Eternitatea? Tot ceea ce vei găsi aici este direcţionat înspre conservarea tinereţii, împreună cu energia de a o savura. Eternitatea conţine doar lucrurile bune. În mod deliberat am lăsat balastul la o parte. De ce să irosesc cuvinte pompoase pe un material care nu are nicio legătură cu nevoile tale, nu avem nevoie să umplem cartea cu pagini, aşa că eu parcurg de mai multe ori materialul pe care îl citeşti ca să mă asigur că vei primi doar lucrurile importante şi bune.

Am denumit acest program "Eternitate" (Timeless) însă, tu te-ai gândit la acest titlu? Cheia către conservarea tinereţii, nu este de a lua în considerare sau a te implica în efectele timpului. Efectele există însă noi nu ne vom ocupa cu acestea. Cunosc indivizi ce se consideră deja învinşi la patruzeci de ani şi care sunt chinuiţi de efectele timpului. Se simt răvăşiţi de ele, întrebându-se de ce li se întâmplă lor, de ce se află blocaţi într-un loc de neconceput al vieţii? De asemenea, am o prietenă în

vârstă de nouăzeci şi nouă de ani care tocmai s-a întors din Europa şi care m-a invitat la serbarea zilei ei de naştere. N-am putut să particip însă i-am promis că-i voi organiza anul viitor o petrecere la un mare hotel, când îşi va serba cea de-a o suta aniversare. Apropo, m-a sunat să-mi spună că ia lecţii de folosirea calculatorului, o cheamă Bea Cohen iar atunci când s-a născut, în 1910, nu existau nici televiziunea, nici radioul, nici filmele, nici autostrăzile, iar locuitorii din New York încă se deplasau în căruţe trase de doi cai. Încearcă măcar să-ţi imaginezi. Bea este într-adevăr dintre cei eterni.

La fel poţi fi şi tu. Şi împreună cu ultimul secret al Trio-ului Dorian, vei avea tot ce-ţi trebuie; iar prin asta vreau să zic că, utilizând Trio-ul Dorian vei avea resursele de a obţine energia şi interesul necesare pentru o viaţă lungă, rodnică şi, mai presus de toate, interesantă.

Programul meu pentru eternitate recunoaşte trei faţete ale timpului, şi logic, acestea trei nu au o semnificaţie. Avem trecutul, care nu mai există, avem viitorul care, în mod evident, nu există pentru că nu s-a întâmplat încă şi mai există prezentul care nici el nu există, decât ca o curgere înspre trecut. Toate aceste cuvinte pe care le-ai citit sunt deja în trecut iar ele există doar în memoria noastră. Trecutul trăieşte doar în amintiri, iar viitorul reprezintă orice fantezie de-a ta. Trecutul

este o amintire, viitorul este o plăsmuire, iar prezentul nu există. Hmmmm, eternitate. Dar ce înseamnă toate astea, ştim că există un acum, oare nu acolo trăim? Nu este aceasta realitatea noastră?

Cei foarte tineri privesc înspre viitor deoarece acolo se află toate lucrurile bune. În general, cei bătrâni privesc spre trecut pentru că acolo se aflau toate lucrurile lor bune. Privind spre viitor, bătrânii văd degradare şi dispariţie şi, din acest motiv, încearcă să trăiască tot mai mult în trecut. Trupurile tinerilor cresc în mod constant, pe măsură ce muşchii lor devin mai puternici în fiecare zi. Trupurile bătrânilor, în parte datorită lipsei de exerciţiu, se deteriorează zilnic, pe măsură ce muşchii lor cândva vitali şi puternici se transformă acum în grăsime din cauză că nu mai sunt folosiţi.

Pentru a reface o parte din muşchii unei persoane sedentare este nevoie doar de câteva minute pe zi, iar pentru asta este nevoie de energie. Energia este primordială în cazul acesta. Înainte de a întreprinde orice activitate ai nevoie de energia necesară acelei activităţi. De aceea este necesar simplul exerciţiul de supratensiune pentru o versiune mai tânără şi mai viguroasă a ta. În timp ce stau aşezat aici şi tastez o schiţă a ceea ce urmează să-ţi scriu, constat că numai ce a trecut ora prânzului, un moment al zilei în care se ştie că avem o dispoziţie mai lentă. Şi trebuie să recunosc că şi eu am momentele mele de letargie, dar am şi resursele pentru a

înlătura lentoarea, aşa că m-am oprit din scris şi încă stau aşezat; timp de câteva secunde mi-am încordat şi am menţinut tensiunea în braţe, mâini, umeri, gât, spate şi cap.

Apoi am folosit metoda străveche a Pălmuirii preluată din Tai Chi Chuan cu ajutorul tehnicii Vârfuri şi Baze. Ţinând braţul drept întins şi la distanţă de corp, am pălmuit cu vârful degetelor partea de sus a braţului de la umăr până la încheietura palmei înainte şi înapoi de cinci ori, iar apoi am făcut acelaşi lucru şi pe partea de jos a braţului şi mâinii; această metodă este folosită şi în China, însă practicanţii de tai chi folosesc metoda descrisă aici mai rar pentru un anumit motiv.

Tehnica Pălmuirii se foloseşte exclusiv pe propriul corp. Pentru a te energiza şi reînvigora, pur şi simplu pălmuieşte fie braţele şi mâinile, fie pulpele şi gambele, fie o combinaţie între acestea. Un exemplu de cum ai putea să te ajuţi în cazul în care suferi de o indigestie ar fi să loveşti uşor cu vârfurile degetelor începând de la linia gâtului şi apoi spre ombilic aplicând lovituri fine de două-trei ori pe secundă. Un set înseamnă să faci asta de trei ori. Această metodă, o modificare a combinaţiei între acupunctură şi tai chi, am denumit-o acupresiune prin pălmuire.

Apoi am ridicat braţul drept şi l-am pălmuit în acelaşi fel în care am făcut-o şi

cu braţul stâng. Plin de energie reînnoită mă întorc la calculator şi tastez bucuros mai departe. În următorul modul vei învăţa al treilea secret al Trio-ului Dorian, denumit schimbul.

ETERNA REGULĂ NUMĂRUL PATRU

SCHIMBUL, cel mai important secret al Trio-ului Dorian

Am spus această poveste de multe ori de-a lungul anilor, pe teritoriul Statelor Unite şi în majoritatea ţărilor din Europa. Eu cred că adevărata cheie pentru păstrarea tinereţii, poate chiar mai importantă decât tehnicile energetice, este cel de-al treilea secret al trio-ului Dorian, cu denumirea sa lungă: dacă viaţa îţi oferă o lămâie, nu fă limonadă, ci un arbore de lămâi. Voi explica denumirea imediat, dar mai întâi o să-ţi spun povestea; Aveam un centru de meditaţie şi organizam seminarii lunare în sectorul San Fernando Valley din Los Angeles. Tocmai încheiasem un segment despre importanţa punctului de vedere pozitiv. Era ora prânzului şi am ieşit împreună cu patru participanţi. În timp ce ne apropiam de maşina mea, am văzut în acelaşi timp cu însoţitorii mei o îndoitură mare în aripa maşinii. Era un automobil nou-nouţ, achiziţionat cu doar două săptămâni în urmă. Cineva mi-a lovit maşina în timp ce era în parcare, mi-a distrus aripa după care a plecat.

Dacă ai citit oricare din cărţile mele sau dacă ai participat la seminarii, ai auzit această poveste deoarece ea se află în tot

ceea ce am scris sau am prezentat vreodată. Aşa că, de ce să aduc din nou aminte despre lucrul acesta? Pentru că este foarte important. Povestea mea, este adevărat, arată un exemplu de cum să-ţi controlezi atitudinea. Iar atunci când îţi controlezi atitudinea, îţi controlezi viaţa.

Cei patru studenţi care mă însoţeau, au zâmbit şi priveau când la aripă, când la mine, parcă aşteptând să explodez. Dar eu numai ce am vorbit despre cum să vezi partea pozitivă a evenimentelor din viaţă dacă vrei să trăieşti îndelung şi liniştit, cum să mă fi enervat? Gândind rapid, le-am cerut celor patru să urce în maşină, să mergem la un atelier de tinichigerie pe care-l ştiam. E foarte aproape. "N-ai de gând să repari aripa chiar acum, nu-i aşa?" a spus unul dintre ei.

"Nu, am răspuns eu, vreau doar să obţin o estimare; şi indiferent de costurile de reparaţie, am de gând să câştig de trei ori suma aceea în următoarele două luni. Voi preschimba sentimentul negativ pe care îl am de fiecare dată când văd aripa distrusă într-un sentiment pozitivş"

În această frază se află baza celui de-a treilea secret al Trio-ului Dorian. Dă-mi voie să-l analizez. Preţul estimativ pentru aripă s-a dovedit a fi de cinci sute de dolari. Înainte de toate, mi-am încetat imediat toate gândurile negative, trecând la cele pozitive care însemnau să câştig de trei ori

cinci sute sau o mie cinci sute de dolari. Acum, ori de câte ori mă uitam la aripă, în loc să înjur o dungă albastră şi să mă gândesc la fiinţa josnică care a lăsat urma de lovitură acolo, să mă enervez, m-am uitat la aripă şi m-am gândit: "Cinci sute de dolari, ce pot să fac ca să câştig în plus cinci sute de dolari?".

Acum aripa devenise o motivaţie în loc de un necaz. Am schimbat necazul cu o motivaţie. Aceasta se întâmplă folosind punctul de vedere pozitiv. Iar acesta este al treilea secret, "Iubirea". Dar ce are de a face iubirea cu aceasta, te poţi întreba. Ei bine, hai să vedem.

Iubirea are multe definiţii. Grecii o numesc Agape, iubire spirituală, philos, iubire fraternă, eros, iubire romantică şi aşa mai departe, dar acestea nu sunt definiţii prin ele însele, ci mai mult termeni generali, abstracţiuni. Adevărata definiţie a iubirii este "un punct de vedere pozitiv". Cu cât este punctul de vedere mai pozitiv, cu atât este mai multă iubire. Şi reversul este adevărat, ura este un punct de vedere negativ, cu cât este acesta mai negativ, cu atât este mai mare ura. Dacă te situezi pe o scală de la unu la o sută, o sută fiind iubire pură fără nicio negativitate, atunci chiar poţi să vezi lămâiul într-o lămâie, chiar şi într-o sămânţă de lămâie. Prin această iubire, toate lucrurile sunt văzute prin aspectele lor pozitive. Este adevărat că există unele lucruri la care este greu să vezi partea

pozitivă dacă nu te pui într-un rol asemănător cu cel al lui Dumnezeu, să poţi vedea generaţii în viitor, astfel că noi nefiind dumnezei, abordăm un punct de vedere mai pragmatic pentru a vedea cum să folosim puterea punctului de vedere pozitiv pentru a trăi o viaţă mai fericită, mai lungă, fără griji, satisfăcătoare. Odată cu punctul tău de vedere pozitiv survine şi o atitudine pozitivă faţă de toate lucrurile, iar acum înţelegem al treilea secret al Trio-ului Dorian şi folosirea acestuia. Dacă ţi-aş spune că al treilea secret a fost schimbarea de atitudine şi doar atât, nu ar avea sens. Dar ştiind că atitudinea este consecinţa punctului tău de vedere care rezultă din sistemul tău de convingeri, atunci ne apropiem de adevărul acesteia.

Dar a şti acest lucru şi cum să utilizăm puterea atitudinii corecte sunt două lucruri complet diferite. Când permiţi iubirii să intre în viaţa ta sub forma unui punct de vedere pozitiv, lucrurile se schimbă. Nu ca un optimism exagerat, totul fiind văzut lin şi roz, ci schimbând răul cu binele. Eu am schimbat sentimentul negativ referitor la aripa lovită cu sentimentul pozitiv de a găsi o modalitate pentru a câştiga o mie cinci sute de dolari.

Oricând dau de o problemă, încep imediat să fiu creativ în găsirea unei soluţii. Dacă simt că se poate rezolva un alt aspect, atunci voi încerca s-o fac. Aripa este un exemplu; va urma întrebarea: am

făcut cei o mie cinci sute de dolari? Este irelevant. Ideea era că nu m-am necăjit din cauza loviturii, de fiecare dată când o vedeam, îmi aminteam că trebuie să fac o mie cinci sute de dolari. Dar pentru a-ţi satisface curiozitatea, da, am făcut, şi mult mai mult chiar. Am decis să prezint un nou seminar bazat pe experienţele mele în yoga, hipnoză, învăţăturile lui Hermes, NLP şi Silva. Căutam o modalitate să câştig acei o mie cinci sute de dolari suplimentari. Am lucrat la această idee şi am ajuns la concluzia să folosesc cele şapte principii fundamentale ale lui Hermes şi să le transform în baza unui nou seminar. Odată ce am avut această idee, am şi început. Am ţinut primul seminar Supermind îndată după aceasta, iar la scurt timp îl predam peste tot în Statele Unite şi în Europa. Această aripă lovită mi-a creat o nouă carieră. Pur şi simplu folosind iubirea ca o resursă, un instrument care să mă motiveze să fac lucruri mai importante şi mai bune, lovitura a devenit un catalizator. Cândva am predat despre o consecinţă "a Supermind" ca şi un curs particular unui consilier apropiat al unui rege şi nu doar că am fost întâmpinat la palat, ci taxa mea a fost de patru zeci de mii de dolari. Aceasta a fost o aripă lovită foarte profitabilă.

Iubirea poate fi folosită în multe alte feluri odată ce adopţi principiul punctului de vedere pozitiv. Unul dintre studenţii mei, Sam Shiner, avea o mătuşă cu o proteză dentară foarte proastă. De fiecare dată

când începea o propoziţie cu S, placa de sus se lovea de cea de jos. Acest lucru îl înnebunea pe Sam. Îşi iubea mătuşa dar nu putea suporta sunetul şi să ştie că urmează acest sunet. Într-o zi a hotărât să aplice noua sa atitudine şi să meargă în vizită la mătuşa sa, iar dacă placa de sus ar fi scos sunete lovindu-se de cea de jos de două zeci de ori în timp ce el era acolo, urma să-şi cumpere un nou iPod. Bună, Sam! şi a urmat zgomotul respectiv. Ei bine, aceasta a fost o dată.

Mai târziu Sam mi-a zis că nu doar aştepta să audă zgomotele, ci chiar dorea să le audă. El le-a auzit doar de zece ori în timpul vizitei şi, în timp ce înainte ar fi fost distrat de acest zgomot, de data aceasta a fost dezamăgit fiindcă nu s-a ales cu un iPod. De fapt aştepta ceva de care altă dată se temea.

Iubirea este un punct de vedere pozitiv; punctul tău de vedere reprezintă atitudinea ta care este o reflectare a sistemului tău de convingeri. Odată ce aplici această nouă atitudine realizezi unul dintre principiile de bază ale conceptului meu fundamental, “Supermind”, “Este ceea ce crezi că este”. Şi spunând aceasta, automat ajungi la concluzia că toată lumea are dreptate. Dar acest lucru înseamnă că ei au dreptate doar pentru ei, nu neapărat şi pentru tine. Convingerile tale sunt corecte pentru tine. Este ceea ce crezi că este. Dar oare nu este mai bine să crezi în iubire şi să ai o

atitudine pozitivă, decât ura cu privirea ei general negativă despre viaţă?

Cel de-al treilea mare secret al Trio-ului Dorian este: schimbul. Schimbă situaţia cu care nu eşti mulţumit cu alta la alegerea ta.

Înainte de a înşirui tehnicile eterne pentru tinereţea veşnică, iată un sfat suplimentar, ceva ce-ţi va aduce mari beneficii în căutarea sentimentului eternităţii pe drumul găsirii tinereţii veşnice. Acestea sunt cele cinci reguli ale fericirii:

1. Dacă-ţi place un lucru, bucură-te de acesta.
2. Dacă nu-ţi place un lucru, evită-l.
3. Dacă nu-l poţi evita, schimbă-l.
4. Dacă nu-l poţi evita sau schimba;
5. Acceptă-l

Îl accepţi schimbând singurul lucru pe care îl controlezi, pe tine însuţi. Poţi cu uşurinţă vedea cum aceasta se potriveşte cu tehnica noastră referitoare la schimbare. Un exemplu al motivului fericirii este Sam Shiner şi mătuşa sa cu proteza zgomotoasă. El nu o putea evita, o iubea şi voia s-o viziteze ocazional; a încercat să schimbe această situaţie oferindu-se să-i cumpere o nouă proteză dentară dar ea a refuzat spunând că era obişnuită cu cea pe care o are, şi astfel a acceptat această situaţie schimbând singurul lucru pe care-l putea controla, atitudinea sa. El a făcut aceasta prin metoda schimbului.

Iată din nou cele trei secrete ale Trio-ului Dorian pentru o viaţă tânără, lungă, roditoare şi energică:

1. Mai întâi ai aflat despre Supra-tensiune pentru a obţine energie suplimentară, încordându-ţi fizic muşchii de la picioare şi până la cap.
2. Apoi ai aflat cum să îţi energizezi Vârfurile şi Bazele.
3. Iar ultimul a fost secretul Schimbului. Adevăratul control al atitudinii tale prin înţelegerea felului în care să foloseşti iubirea ca resursă în viaţa ta.

***

Despre mine

Am 87 de ani. Nu iau niciun fel de vitamine, nu am luat niciodată, mănânc tot ce îmi place, dar cu moderaţie, fac foarte puţine exerciţii fizice, folosesc doar săpun pentru păr, şi nu îmi amintesc când a fost ultima dată când am fost bolnav. Ce să fie oare? Am studiat filosofia eternă şi cred că răspunsul stă în **atitudine**. Atitudinea te poate menţine tânăr şi energic, mai mult sau mai degrabă decât toate produsele tonifiante şi preparatele de întinerire de pe planetă.

Mult noroc în aplicarea noii atitudini şi a noilor tehnici. Fie ca acestea să te menţină în bună formă o sută de ani. Îţi mulţumesc, mă numesc **Burt Goldman**, îţi doresc o viaţă bună!